



Førde IL Orientering – nyheitsbrev 1-25

Velkomen til ny o-sesong

Vi er klar for ein ny orienteringssesong. Klubben starta opp med første nærløp 9. april, og frå etter påske er det full fart med nærløp kvar onsdag. Her er litt av det vi kan tilby denne sesongen:

Nærløpsliste / terminliste

DATO		KART/ OMRÅDE	STAD	MERKNAD
APRIL				
Ons. 9.	1	Movika/Moskog	Sunnfj. Museum Movika	"Kikk off" Nærløp
Ons. 23.	2	Vieåsen	Viebøen Barnehage	Nærløp Sprint
25.-27.		Værlandet	Værlandet/Bulandet	O-Leir
Fre. 25.		Værlandet	Værlandet/Bulandet	Krinsløp Vårløp/Mellom
Laur. 26.		Værlandet	Værlandet/Bulandet	Krinsløp Vårløp/Mellom
Søn. 27.		Værlandet	Værlandet/Bulandet	Krinsløp Vårløp/Mellom
Ons. 30.	3	Halbrend-Flatene	Flatene Skule	Nærløp Sprint
MAI				
Ons. 7.	4	Førde Sentrum	Førde Ungdomsskule	Nærløp LM Sprint
Ons. 14.	5	Digernesvatnet nord	Førde Vassverk	Nærløp
17.-25. mai				WOW
Ons. 21.		Fluge	Støfringsdal	K-løp "Sunnfj.orienteringa 2025"
Laur. 24.			Breim	"Rotekoppen"
Ons. 28.	6	Førde Sentrum	Hornnes/Bergum	Nærløp Sprint
juni			Veten	O-Leir
Laur. 31.			Veten	Krinsløp mellom
JUNI				
Søn. 01.			Markane	Krinsløp mellom Jaktstart
Ons. 4.	7	Bringeland	Langeland Nord Høgda	Nærløp
7.6-9.6			Kongsberg	"Pinseløp" (Fellesreise)
Ons. 11.	8	Digernesvatnet	Masdalsgjele	Nærløp LM-Lang
Ons. 18.	9	Bekkjaholten	Langeland Bekkjaholten	Nærløp
20.6.-22.6			Geilo	(Fellesreise)
Ons. 25.	10	Bringeland	Djupedalen	Nærløp
28.-29.				"Tunhovd 2-dagers"
JULI				
3.-6.			Agder	"Sørlandsgaloppen 2025"
20.-26.			Sverige	"O-Ringen" (Fellesreise ??)
AUGUST				
1.-6.			Vestfold og Telemark	O-Landsleir - Hovudløp
Ons. 6.	11	Førdsli	Førde Ungdomsskule	Nærløp
Ons. 13.	12	Bekkjavatnet	Bekkjavatnet vest	Nærløp
16.-17.			Odda	VM "Vestlandsmeisterskap"
Ons. 20.	13	Gjedalsdalen	Gjedalsdalen	Nærløp
23.-24.			Sogndal	O-Leir
Laur. 23.			Sogndal	KM Sprint
Søn. 24.			Sogndal	KM mellom
Ons. 27.	14	Kråkenesmarka Nord	Skyttertunet	Nærløp LM-Mellom
SEPTEMBER				
Ons. 3.	15	Kråkenesmarka Syd	Skyttertunet	Nærløp
4.-7.		Hadeland/Toten-Troll	Innlandet	"NM Veka"
Ons. 10.	16	Kråkenesmarka/Blomlia	Skyttertunet	Nærløp
12.-14.		Notodden	Vestfold og Telemark	"Veteranmesterskapet 2025"
Ons. 17.	17	Sunde Skule	Sunde Skule	Nærløp Sprint
19.-21.		Ås	Akerhus og Oslo	NC-løp, O-idol og NM jr. stafett
Ons. 24.	18	Slåtten Skule	Slåtten Skule	Nærløp Sprint
Fred. 26.			Førde	KM-Natt
Laur. 27.			Naustdal	KM-Lang "Haustbløyta"
OKTOBER				
Ons. 1.		Kinna	Byrkjeflot	Nærløp Natt
Ons. 8.		Bekkjaholten	Bekkjaholten	Nærløp Natt
Ons. 15.		Digernesvatnet	Lysløypa Masdal	Nærløp Natt
Ons. 22.		Kråkenesmarka	Nordheia	Nærløp Natt LM
Ons. 29.		Hafstadparken	FIL Huset	Nærløp Natt
DESEMBER				
Fred. 26.				"Rensjuldøpet" 2. juledag

Nærløpa har start kl 18.00 på onsdagar, i perioden april – november. Løpa blir annonsert på facebook og nettsida. Vi oppfordrar flest mogeleg til å komme tidleg til start. NB! I år har vi sett siste mogelege start til kl 18.45.

På nærløpa kan du velje løyper og opplegg etter alder og erfaring:

- N-løype på ca 1,5 km for nybyrjarar.
- C-løype på ca 2,5 km for avansert nybyrjar (nokså lett)
- B-løyper på ca 3 km (middels vanskeleg)
- A-løype på 4-5 km (erfarne).
- Rakettløype

Bollar/frukt og saft/vatn ved målgang.

Litt forklaring om dei ulike løypenivåa ein kan velje i orientering:

LØYPE - NIVÅ		Forklaring	Tilleggsopplysninger
GRØNN	N1-løype	Nybegynner (veldig lett) Har et opplagt veivalg langs sammenhengende ledelinje av typen vei, sti, bekk, gjerde. Alle poster skal ligge på eller rett ved ledelinje og i skifte av ledelinje der dette ikke er tydelig i terrenget. Merking av strekk bør benyttes der det ikke er tydelig ledelinje.	Passer for alle som er nye i orientering. Klasse N-åpen skal tilbys N1 løype. Dette er enkleste løype, spesielt tilpasset nybegynner barn.
	C-løype	Avansert begyner (nokså lett) Følger stort sett ledelinjer, men enkelte steder forventes løperen å forlate ledelinjen. Kan ha noen strekk med veivalgsmuligheter. Poster kan henge 100 – 150 meter vekk fra ledelinjene på tydelig detalj. Bør ha en god oppfangende front og skal ha en tydelig oppfanger bak posten.	Passer for alle som har litt erfaring med orientering og behersker nybegynnerløyper.
RØD	B-løype	Den kompetente /øvet (middels vanskelig) Må kunne orientere uten ledelinjer og krever forståelse av høydekurver og finorientering inn mot postene. Det skal være en sikker oppfangende detalj bak posten (100-200 meter). Posten skal ligge på tydelig detalj.	Passer for alle som har en del erfaring med orientering og behersker løyper på C-nivå.
SVART	A-løype	Erfaren Kan være krevende orientering, uten tydelige detaljer på strekket eller nær posten. Bør beherske alle orienteringsteknikker.	Passer for alle som har god erfaring med orientering og behersker løyper på B-nivå.

Prisar nærløp 2025:

Startkontingent 2024	Barn tom 17 år	Vaksne
Enkeltløp	40 kr	70 kr
Brikkeleige	Gratis	50 kr
Sesongkort	200 kr	600 kr

Sesongkort: Betaling av nærløp og sesongkort gjer ein via Vipps: #927068

Påmelding til løp: eventor.orientering.no. Oppfordrar flest mogeleg til å registrere seg på Eventor før løp (frist kl 14.00 på løpsdag), men det er også høve til å melde seg på ved start.

Premiering nærløp: 16 år og yngre: 10 løp eller fleire; stor pokal. 7-9 løp; medium pokal. 4-6 løp; liten pokal. For løparar over 16 år: Deltaking på 12 løp eller fleire vert premiært.

FIL Orientering vil også gjerne at du representerer Førde IL på krins- og nasjonale o-løp.

Startkontingenten for barn og ungdom under 18 år, samt studentar under 23 år vert då dekkja av FIL Orientering, om ein er registrert som medlem i Førde IL.

Minner også om at medlemmer i Førde IL får rabatt på Sport1.

2025: Treningsdag på måndag Langeland skisenter

Måndag 5. mai planlegg o-gruppa å starte opp med eit nytt tilbod «Måndagstrening på Langeland», og det vil vere 6 måndagar før sommarferien.

Om det er vert god deltaking, med interesse for tilbodet, har vi ønske å halde fram også etter sommarferien. Men det er interessa som vil avgjere.

Vi tenker eit opplegg for alle aldersgrupper og nivå.

- For born 8-12 år; morO med lek og aktivitet
- Ungdomstrening for aldersgruppa 13-20 år.
- Vaksne; Treningsløype med fellesstart og gaffling

Kanskje får vi også til å arrangere bedriftscup enkelte av måndagane?

Etter økta går vi inn på skihytta. Her vert det høve for diskusjon av løpet, Livelox over økta til ungdomen, samt kveldsmat, vaffel og kaffi.

Meir informasjon med fleire detaljar kjem. Men set av måndagen som aktivitetsdag for heile familien frå Langeland skisenter.

For å få dette til, må vi fri til våre medlemmer eller familiemedlemmer. Vi er ute etter få finne nokre personar som kan tenke seg å bidra med litt hjelp ein eller fleire av kveldane. Er vi mange som kan tenke seg å vere med, kan vi spreie det utover slik at belastninga blir overkomeleg.

Det vi treng hjelp til er å sette ut postar til treningsløypa (det blir ei A løype med ca 8-12 postar) og kanskje nokre skjermar el.l. til ungdomstreninga.

Løypene er ferdig teikna, så det er bare å sette ut postane som er jobben. Kan takast i løpet av helga eller for dei som har tid på dag-tid så held det på måndagen før løpet.

Den andre tingen vi treng hjelp til er på kjøkkenet på Skihytta. Her er det og ordne til kveldsmat for borna og ungdomen og steike vaffel og koke kaffi.

Har du lyst og tid til å bidra her så gi beskjed så snart som mogleg til Knut Even Hole, knuteh@gmail.com. Det er ikkje lenge til 5. mai, så kjekt med rask tilbakemelding om dette er noko de kan vere med å bidra på.

PS! Førde IL Orientering har forhandla fram ein god pris på årskort for parkering på Langeland for alle som hjelper til / deltek på denne måndagsaktiviteten.



Klubbdrakt Førde IL Orientering

Vi har fleire klubbdrakter på lager. Kjekt at vi som klubben framstår som samla, så vi oppfordrar flest mogeleg om å bruke våre fine o-drakter.

Prisar (for dei som ikkje har kjøpt før):

Barn og ungdom til og med 19 år:

Løpstrøye Kr 100,- Overtrekksjakke Kr 150,-.

Vaksne over 20 år:

Løpstrøye Kr 250,- Overtrekksjakke Kr 350,-.

Ta kontakt med leiar Knut Even Hole om ein ønsker løpsklede. Epost: knuteh@hotmail.com



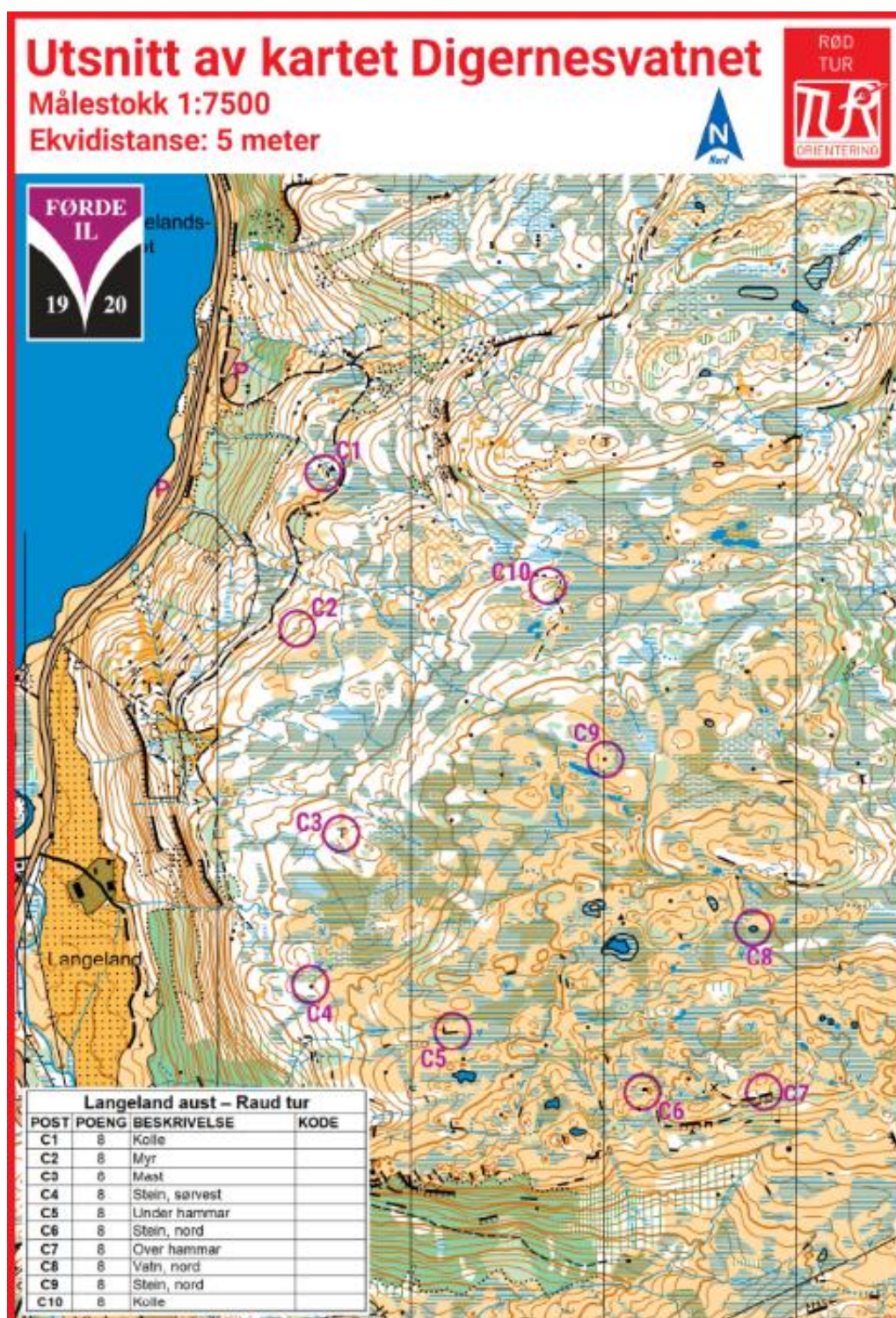
Turorientering – dra på tur når det passar deg:

Turorientering (Tur-O) er ei flott mosjonsform. Fine naturopplevingar saman med fysisk aktivitet og litt hjernetrim er ein fantastisk kombinasjon!

Aktiviteten har ikkje tidtaking, er utan fastsett start og mål, og utan faste tur dagar. Du kan springe aleine eller gå saman med heile familien. Turorientering høver for trimmarar i alle aldrar. Fleire av turane er tilrettelagt for rørslehemma.

I år er det satt opp både enkle turar (grøne turar) og turar som er litt meir krevande (blå og raude turar).

Dei enkle turane (grøne turar) er gratis. Det er også to kart med «foto-orientering».



Karta til dei ulike turane skaffar du deg på ein av følgjande måtar:

- Laste ned tur-o-appen på mobil
- Kjøpe og laste ned kart frå nettet på turorientering.no
- Kjøp Tur-o-hefte på Intersport Erdal Sport

Orientering – for heile familien

VM i vektløfting 2.-12. oktober 2025

I oktober er Førde vertsby for VM i vektløfting. Det er behov for mange frivillige som kan jobbe dugnad frå Førde Idrettslag. Alle undergruppene i idrettslaga er blitt bedt om å sjekke med sine medlemmer, og andre kjente i familie, om dei har mogelegheit til å vere med å jobbe litt ein eller fleire av desse dagane.

Gå inn på denne nettsida og registrer deg som «frivillig»: <https://www.forde2025.no/>

Det vert sett av ein sum som skal betalast tilbake til dei gruppene som gjer dugnad. Så registrer deg, og merk av at du representerer «orientering».

Vi håper at mange frå o-miljøet kan vere med å desse dagane.

Informasjon

Få informasjon om aktiviteten vår på nettet. Vi oppdaterer heimesida og facebook-sida gjerne fleire gonger i veka i sesongen, følg oss der.

nettside: orientering.fordeidrettslag.no

Alle orienteringsløp i Norge blir publisert på orientering.eventor.no

Har du spørsmål, ta gjerne kontakt::

Knut Even Hole, leiar tlf. 902 01 994 epost: knuteh@hotmail.com

Yngve Årdal, nestleiar tlf. 911 49 805 epost: ardalyngve@gmail.com

Støttespelarar

For å ha stor aktivitet er vi avhengig av gode støttespelarar i lokalt næringsliv.

I 2025-sesongen har desse sagt ja til å vere med oss:

Specsavers, Dale Rør, Eninvest, Naustdal Dampbakeri, Spar Førde og SpareBank1 Sogn og Fjordane

Vi oppfordrar orienteringsfamilien om å bruke våre støttespelarar!

